



CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

IL BIMBO TORNA A CASA

Dopo due tre giorni circa dal parto, terminati i controlli di routine, sia per la neomamma che per il bimbo, e dopo aver avuto l'ok del ginecologo e del pediatra, la famiglia (mamma, papà e bambino) potrà tornare a casa.

È bene che tu sappia, cara mamma, che tornare a casa, non vorrà dire tornare alla vita di sempre, tutto sarà diverso e spesso sarà condizionato dal nuovo componente della famiglia.

Ma non ti scoraggiare, i bimbi non nascono con il libretto delle istruzioni, ma per fortuna, con la nascita di ogni bimbo, nasce anche una super donna, a noi piace chiamarla MAMMA!

Ci saranno momenti di sconforto, momenti in cui penserai "ma chi me lo ha fatto fare?!".

Stai tranquilla, capita a tutte.

Quello che dovrai sempre tenere a mente è che nessuno meglio di te può farcela, ricordati che puoi chiedere aiuto, a nonni amici e parenti, tutti vorranno e sapranno darti una mano, se glielo permetti.

Il loro compito sarà quello di aiutarti con le pulizie domestiche, fare il bucato e perché no, portare pranzo e cena già pronti e se avanzasse un po' di tempo, ricordagli di caricare la lavastoviglie.

In questo modo, tu potrai dedicarti al compito più importante, prenderti cura del tuo bambino.

PICCOLI CONSIGLI PRATICI

L'AMBIENTE

La temperatura ideale in casa è tra i 18° e i 22°, cerchiamo sempre di aerare le stanze tutti i giorni (anche in inverno).

L'ABBIGLIAMENTO

Preferite sempre capi di cotone a contatto con la pelle, i vestiti devono essere pratici e adatti alla stagione in corso, tenendo conto delle proprie sensazioni e ricordando che il neonato ha le nostre stesse esigenze; ogni indumento del bimbo può essere lavato assieme al bucato della famiglia.

L'IGIENE DEL NEONATO

Pulisci naso e occhi aiutandoti con una garza di cotone e della soluzione fisiologica, le orecchie solo esternamente con una garzina.

Per il cambio del pannolino cerca di preferire l'utilizzo solo dell'acqua o lievi quantità di detergente neutro, piuttosto che le salviette umidificate, fatte eccezione di quei momenti in cui hai bisogno di praticità.

Non trascurare pieghe cutanee (collo, inguine), dietro le orecchie, dietro le ginocchia.

IL BAGNETTO

Aspetta la caduta del cordone ombelicale, la temperatura dell'acqua deve essere intorno ai 36 ° e ricorda sempre che più dell'acqua va riscaldato l'ambiente circostante, per evitare eccessivi sbalzi di temperatura.



CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

RITMO SONNO / VEGLIA

Non tutti i neonati dormono allo stesso modo e nello stesso numero di ore, alcuni dormono di più, altri di meno; cerca di non abituarlo al silenzio assoluto, mentre lui dorme, continua con le attività solite della giornata (tv, aspirapolvere, radio, luce del giorno) gli consentirà di dormire in qualunque situazione e/o ambiente.

RICORDA: Fallo dormire sempre a pancia in su, perché in questa posizione il neonato respira meglio ma, soprattutto, è facilitato dai micro risvegli che rappresentano un importante sistema di protezione naturale che controlla la respirazione e il battito cardiaco.

PER FAR DORMIRE IL BAMBINO PIU' SICURO



Farlo dormire sempre a pancia in su

NON SI FUMA IN CASA

PERCHÉ IL MIO BAMBINO PIANGE?

Il pianto è un fenomeno del tutto normale: non avendo ancora acquisito la capacità di parlare, rappresenta, per il bambino il solo mezzo per comunicare esigenze e bisogni.

Perciò impariamo che il pianto è un generico richiamo, un segnale, che ha lo scopo principale di attirare l'attenzione della mamma e non per forza, un sintomo di malessere.

SFATIAMO MITI E LEGGENDE

“Non lo prendo troppo in braccio perché poi si vizia”

IL CONTATTO FISICO: Vogliamo ricordare a tutti i genitori quanto sia importante il contatto fisico con il proprio bambino (coccole, massaggi, carezze, il contatto pelle a pelle) poiché stabilisce un rapporto d'amore tra genitore e bambino, aiuta a rilassarsi, a superare i momenti di stress, approfondisce la comunicazione e la confidenza.

Ricorda che il bambino che si tranquillizza quando viene preso in braccio, non è viziato ma ha solo bisogno di sentirsi al sicuro e amato.



M.G. VANNINI
OSPEDALE RELIGIOSO
CLASSIFICATO ACCREDITATO
ISTITUTO FIGLIE DI SAN CAMILLO

CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

SEI DIVENTATO UN FRATELLO/SORELLA MAGGIORE

Hai partorito e sei rimasta per qualche giorno lontano da casa, per cui, al tuo rientro, anche i tuoi figli più grandi esigeranno la loro parte di attenzione.

Perché non si sentano esclusi falli partecipare alla cura del neonato.

Quando il piccolo dorme dedica ai tuoi figli più grandi un momento esclusivo, solo per voi, fagli capire che il tuo amore per loro non è cambiato, anche in questo caso, non sottovalutare l'aiuto che nonni, zii e amici, oltre al papà ti possono offrire per gestire la loro quotidianità.

PER TE, MAMMA

In ultimo, ma non per questo meno importante, cara mamma, non dimenticarti mai di prenderti cura anche un po' di te!

Cerca di mangiare bene, di riposare mentre lo fa anche il tuo bimbo.

Approfitta di qualche momento di pausa per andare dal parrucchiere e concederti un momento di relax.

Compra un paio di jeans nuovi e non rinunciare alla tua femminilità.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

OST. ANTONELLA FOLINO